

Et hæfte om computerspil- og onlineafhængighed



Dabeco

## *Forståelse af computerspil- og Onlineafhængighed*

---

Computerspil- og onlineafhængighed kan ses som en lidelse der kan sammenlignes med en mild form for alkoholisme, narkotikaafhængighed og ludomani. Den er mild, fordi der ikke er en kemisk substans, men den er alvorlig fordi den ofte står i vejen for et liv i trivsel.

Computerspil- og Onlineafhængighed bærer præg af at have to adfærdsretninger:

- 1. Du bliver en del af et ønskværdigt onlinefællesskab i et struktureret og overskueligt univers, og du får oplevelsen af at være dygtig til det du laver.*
- 2. Du får mulighed for at flygte fra noget uønskværdigt i dit liv, eksempelvis ensomhed, uduelighedsfølelse eller på andre måder en rodet virkelighed.*

Spørgsmålet, "hvorfors (så meget) computerspil?" er således meningsløst at stille, hvis ikke også man stiller spørgsmålet "hvorfors er livet for mit barn, min partner eller ven så svært, at han eller hun er nødt til at flygte ind i en anden bevidsthed med en anden identitet i et andet univers?"

Hvis dette spørgsmål ikke stilles, vil man aldrig kunne forstå, hvordan computerspil kan få så overskyggende plads i en persons liv.

## *Hvornår bliver computerspil et problem?*

---

De fleste mennesker vil mange af de samme ting i livet - De vil gerne opleve samhørighed og nærvær med andre mennesker, de vil gerne være gode til de ting, de går op i, og de vil gerne opnå selvstændighed og autonomi i eget liv.

Problemet er, at computerspil ikke tilbyder mennesker, at leve et rigt og meningsfuldt liv i overensstemmelse med de ting som er vigtige for dem.

Overdrevent computerspil er et falsk fix fra livets ubehag, og med tiden vil den unge føle sig overmandet af ubehagelige tanker, så som "Jeg-er-ikke-noget-værd", "Jeg-kan-gennemføre-noget-som-helst", "Ingen-forstår-mig". Disse tanker kan medføre følelser af, at være ensom, trist og angst for nye relationer og sociale situationer.

Således kan man argumentere for, at computerspillet bliver et problem, idet det stiller sig i vej, for noget som er vigtigt for personen i dennes liv.

For forældre er computerspillet ofte et problem, fordi de ser at deres barn oplever tristhed og ensomhed. Og ikke mindst, fordi det ikke er muligt, at have den relation til deres barn som de ønsker.

## ***Symptomer på computerspil- og onlineafhængighed***

---

Computerspil- og onlineafhængighed er ikke officielle diagnoser, men førende eksperter inden for området har alligevel peget på en række symptomer på problematikken.

Symptomerne findes inden for fire parametre:

### **1. Det psykologiske parameter**

- Dalende akademisk interesse
- Depressiv tænkning og tristhed
- Angstlignende symptomer
- Dalende kreativitet og fantasi
- Frustration og irritabilitet
- Lyver om sin gøren og laden

### **2. Det adfærdsmæssige parameter**

- Passivitet
- Vredesudbrud, fx hvis vedkommende afbrydes i et spil
- Pjækkeri
- Dårlig personlig hygiejne
- Dårlige kostvaner og inaktiv livsstil

### **3. Det sociale parameter**

- Skifte af venner fra virkelige relationer til onlinevenner
- Foretrækker isolation frem for fællesskab

### **4. Det fysiologiske parameter**

- Træthed
- Koncentrationsbesvær
- Stress

## *Forskellige computerspil giver forskellig belønning*

---

Massive multiplayer online role play game eller MMORPG betegner spil som World of Warcraft, Runescape og Diablo. Disse spil inkluderer ofte tusinder af spillere verden over. Spillerne mødes i en forunderlig verden med hver deres karakter, og bekæmper det onde sammen.

Spillene er ofte kendetegnet ved ikke at have en slutning, hvilket vil sige, at det er det sociale aspekt i spillet der er tillokkende. Dertil har du mulighed for at gøre din karakter særligt god med fantastiske evner og gode artefakter.

Disse typer spil har vist sig, at være meget tidskrævende.

First person shooter eller FPS betegner spil som Counter-Strike, Unreal Tournament, Battlefield og Call of Duty. Disse spil er designet således, at du befinder dig i spillet og ser din karakter i første person. Disse spil har ligesom MMORPG spil en social komponent, i det de oftest spilles med spillere fra hele verden. Ligesom MMORPG kræver disse spil et højt tidsforbrug. Du kan enten spille mod vilkårlige og træne dine evner som skytte eller du kan gå sammen med et hold og spille mod andre hold.

## *Hvad kan man gøre som forælder?*

---

Hvis man som forælder har et barn der har ladet de virtuelle verdener blive altoverskyggende, er det en god idé at få et fælles sprog med barnet:

- Viden

Det kan være en umulig opgave at lave restriktioner for dit barns computerspil, hvis ikke du har en forståelse for spillet. Brug derfor tid på, at sætte dig ind i hvad dit barn spiller. Du kan med fordel se dit barns gaming som en sport.

- Var det en svær kamp?
- Hvad er din rolle på dit hold?
- Osv.

- Regler

Du kan med fordel lave nogle regler, som alle i familien skal overholde. Det kan eksempelvis være, at man ikke må have en skærm med ved aftensmaded.

- Nærvær

Mange børn mangler deres forældres nærvær, ikke kun fysisk, men også følelsesmæssigt. Så vær tilstede, når du er sammen med dit barn og vær nysgerrig på dit barns liv.

*Glem dit arbejde, det kan vente til i morgen.*

## *Hvad kan man gøre som computerspiller?*

---

Hvis computerspillet er begyndt at fylde for meget i dit liv, kan det være en god idé at stille dig selv spørgsmålene:

- *Hvad vil jeg gerne stå for i livet?*
- *Hvad er oprigtigt vigtigt for mig, hvis jeg mærker efter?*
- *Hvilke personlige styrker og kvaliteter vil jeg gerne styrke?*
- *Hvad vil jeg gerne huskes for af mine venner og familie?*

Stil derefter spørgsmålet:

- *Hjælper computerspillene mig til at nå nærmere det liv eller fjerner det mig fra det liv?*

Du kan nu overveje følgende:

- *Hvad kan jeg gøre for, at nærme mig det liv jeg gerne vil have?*
- *Er der tidspunkter, hvor jeg kan lægge min mobiltelefon, tablet eller computer fra mig, hvor den ikke giver mig værdi?*

Og husk på, det er svært at skabe ændringer i tilværelsen, hvis man ikke kender til den bagvedliggende årsag til et problem.

# Dansk Behandling for Computerspil- og Onlineafhængighed



Kontakt@dabeco.dk

31497075

Borgergade 38 st. tv

1300 Kbh. K

Nyd naturen, hinanden og jeres fritidsinteresser. Det er der  
ingen apps eller devices der kan erstatte.